༄། །བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ་བཞུགས།།

ལྔ

༄། །སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ
ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ་རིགས་ཀྱི་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།
ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ།
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས
བཀའ་སྩལ་ནས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ

༦

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་
དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་
གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།། ། །མཁའ་ལ་སྤྱོད་པའི་གནས་མཆོག་དམ་པ་ནས། །
མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་མངའ་བའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། །སྐྱབས་པ་པོ་ལ་མ་ཡེངས་བུ་བཞིན་གཟིགས།།
གནས་གསུམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་ ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཨཿཀཿསཿམཿརཿཙཿཤཿ

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བྷ་ག་ཝ་ཏི་པྲ་ཛྙཱ་པཱ་ར་མི་
ཏཱ་ཧྲི་ད་ཡ། བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་
རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་
མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

༄༅། །འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་
གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་
རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་
དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་

༄༅། །དཿརཿསཿམཿརཿཡཿཁཿ ན་མོ་བླ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སངས་
རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཡུམ་
ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དེ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་བདག་ཅག་གི་ཚིག་འདི་དག་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཇི་ལྟར་སྔོན་ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་
བྱིན་གྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་

༤

ཁྲུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་རྩིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་
ཟློག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་
ཡིད་ལ་བསམས་ཞིང་ཚིག་ཁ་ནས་ཁྲུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་རྩིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་
མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བཟློག་པར་གྱུར་ཅིག །མེད་པར་གྱུར་ཅིག །ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །
རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་དན་པ་ཐམས་ཅད་ཤཱནྟིཾ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ། །

༢

ཐབས་ག་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་
གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྙོམས་པར་བཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་
དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་
ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་རྣམ་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། །

གསུམ

༄། །ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་
པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་
གང་ལ་ལ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་
བསླབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྨྲས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་
འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་ར་དྭ་ཏིའི་བུ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས

བརྒྱད

༄། །བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་། །མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱེན་
དང་བྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པར་འགྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་ཅིག །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་
འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །གདོན་རིགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་བཅུ་ཞི་བ་དང་། །མི་མཐུན་
གནོད་པའི་རྐྱེན་དང་བྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་ཅིག།
བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ཞི་བ

༢

དང་། །མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱེན་དང་བྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས
གྱུར་པའི། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཀེ་བའ་དེ་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཤིང་། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །
དམ་པ་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག །བདག་སོགས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་དོན། །
ཇི་ལྟར་བསམ་པ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་། །ནད་གདོན་བགེགས་དང་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཚོགས།།

༣

སྨྲས་སོ། །ཤཱ་རིའི་བུ། རིགས་ཀྱི་བུ་འམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་
པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག
ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟའོ། །གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད
གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་གཟུགས་གཞན
མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས

༄། །སྟོང་པའོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ་མཚན་ཉིད་
མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ། དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ། བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་
མེད་པའོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན། སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད།
འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྕེ་མེད། ལུས་
མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཆོས་མེད་དོ། །

༄། །ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱེད་ཀྱིས་བརྡབ་ཏུ་གསོལ། །དེང་འདིར་བྱིན་རླབས
དཔལ་འབྱོར་མི་ཉམས་ཤིང་། །བསམ་མཐུན་དང་ནད་པའི་གཟུག་ཟུ་བ་ཞི་བ་དང་། །བསླབ
གསུམ་རྣམ་དག་བསྟན་པའི་ཞུར་འདྲེན་པའི། །དགེ་འདུན་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི
བཀྲ་ཤིས་ཤོག། ||མངྒ་ལཾ|| ||
ཞེས་པ་འདི་ནི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་བདེ་ཆེན་ལྷུན་གྲུབ་གླིང་དུ་པར་དུ་བསྒྲུབས་པའོ།།

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་
ཡང་མེད་དོ། །མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་རྒ་ཤི་མེད། རྒ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་
མེད་དོ། །དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད།
ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །ཤཱ་རིའི་བུ། དེ་ལྟ་བས་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་
ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

༄༅། །སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་ཅིང་སྐྲག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས། མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །དེ་ལྟ་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྔགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྔགས། བླ་ན་མེད་པའི་སྔགས།

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྔགས། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་
སྔགས། མི་བརྫུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྔགས།

སྨྲས་པ། ཏདྱ་ཐཱ། ཨོཾ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སཾ་ག་ཏེ་བོ་དྷི་སྭཱ་ཧཱ། ཤཱ་རིའི་བུ། བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས། དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ
བསླབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། བྱང་ཆུབ